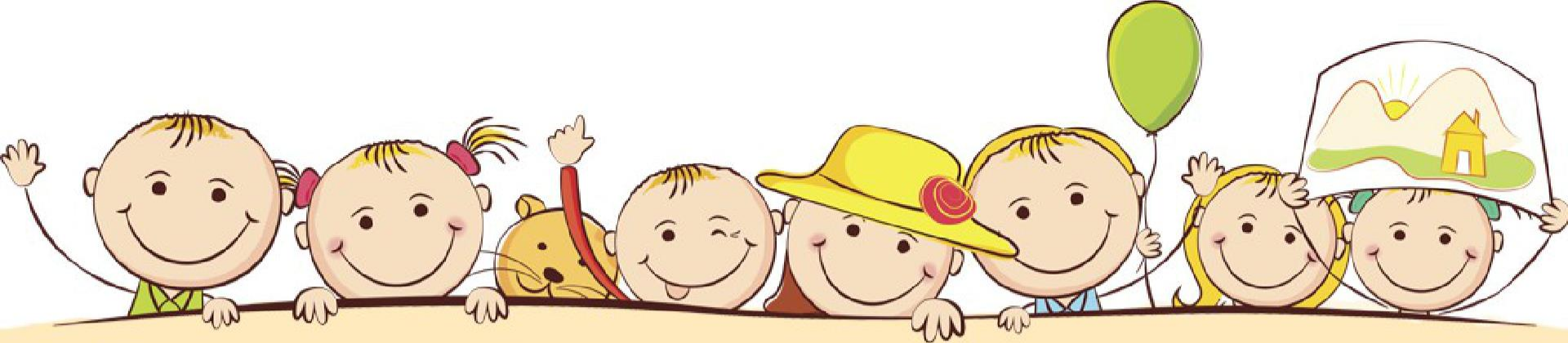


An illustration of four children and a teddy bear. A boy with blonde hair and a blue shirt is in the center, smiling. To his left is a girl with blonde pigtails and red hair ties. To his right is a girl with blonde pigtails and pink hair ties. A small yellow teddy bear is peeking out from behind the boy. In the bottom left corner, another child's head is visible, peeking over the sign. They are all holding a large, yellow, rounded rectangular sign with a dark brown border. The background is a solid light blue color.

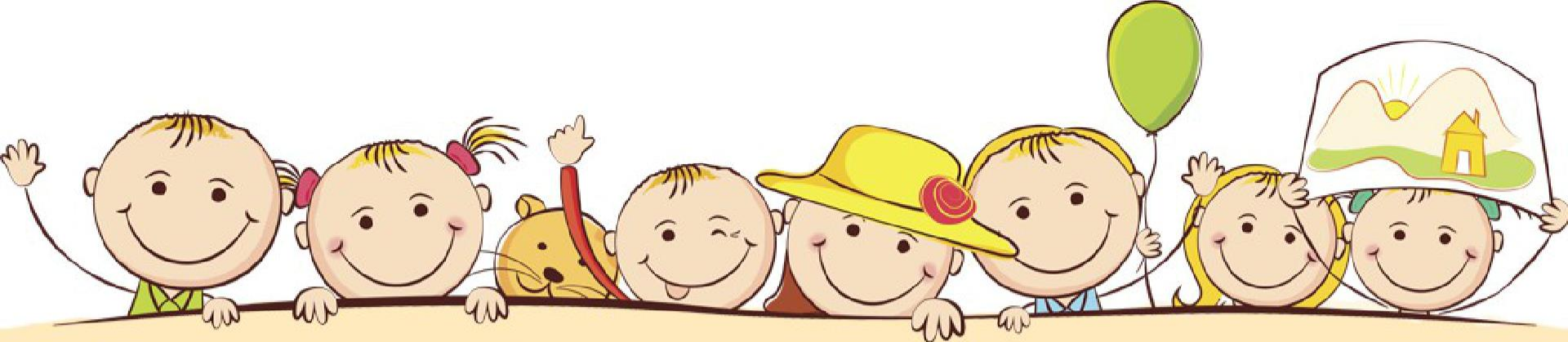
*« Гигиена и охрана зрения
у детей»*



Глаза – это орган зрения.

Около 90% информации ребенок получает через органы зрения. С помощью зрения мы можем определить форму предмета, его цвет, расстояние до него. Вот почему для качественного восприятия окружающего мира важно правильное формирование здорового зрения у ребенка, а как следствие - постоянный контроль за зрением у детей.

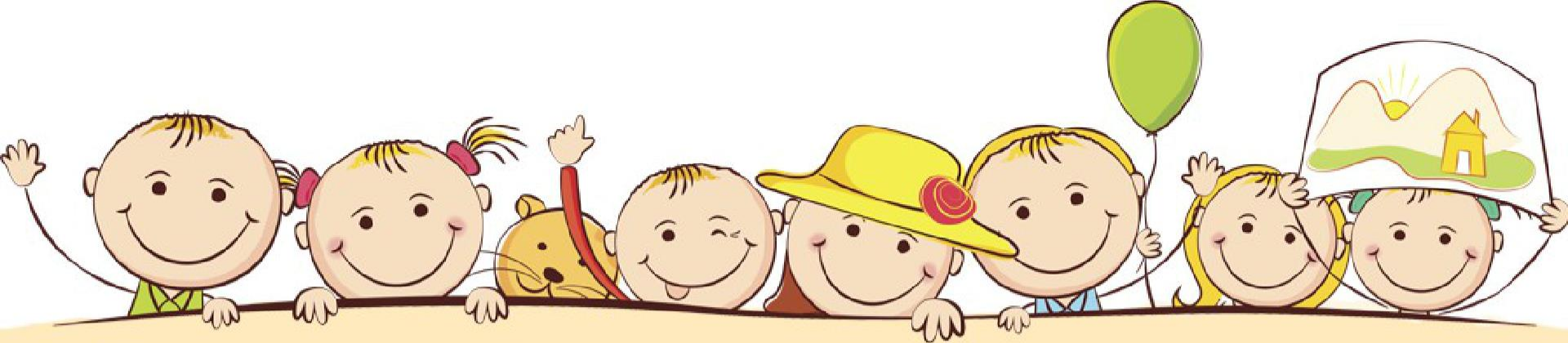




Большая роль в охране зрения детей принадлежит медицинским работникам ДОУ. Они должны строго следить за освещенностью игровых мест детей, которая должна быть не менее 300 лк на единицу поверхности пола или стола, за физическим воспитанием и оздоровлением детей, проводить санитарно-просветительскую работу с родителями по охране зрения детей, особенно входящих в группу риска.

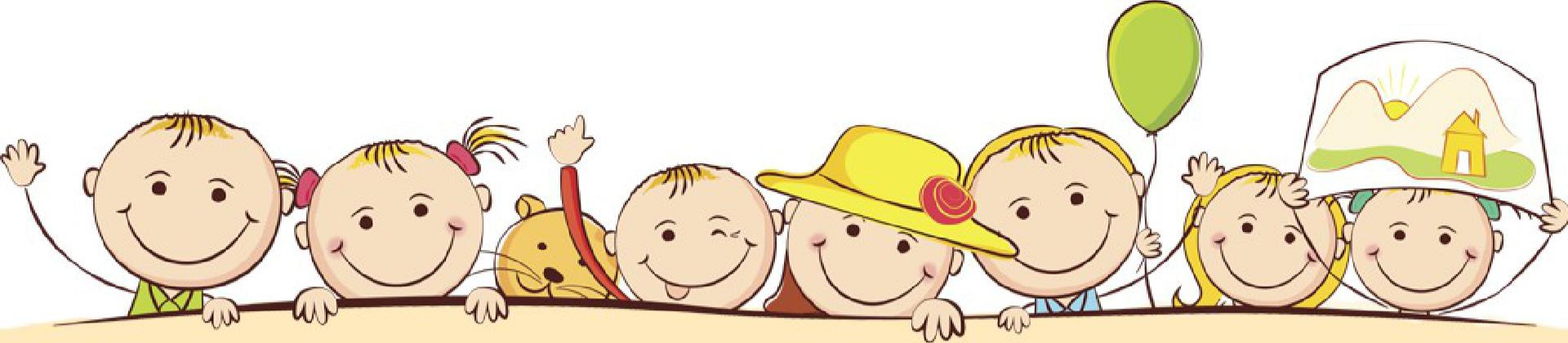
Хочется отметить, что только творческая совместная работа медицинского работника и воспитателя при активной помощи родителей будет определять эффективность охраны зрения детей в дошкольном возрасте.





Важнейшей обязанностью педагогов образовательных учреждений является не только реализация обучающей, воспитывающей и развивающей функций, но и забота об охране здоровья и профилактика возникновения у воспитанников различных нарушений, в том числе нарушений зрения.





Что необходимо знать и выполнять воспитателям, родителям по охране зрения и профилактики зрительных нарушений у детей дошкольного возраста.

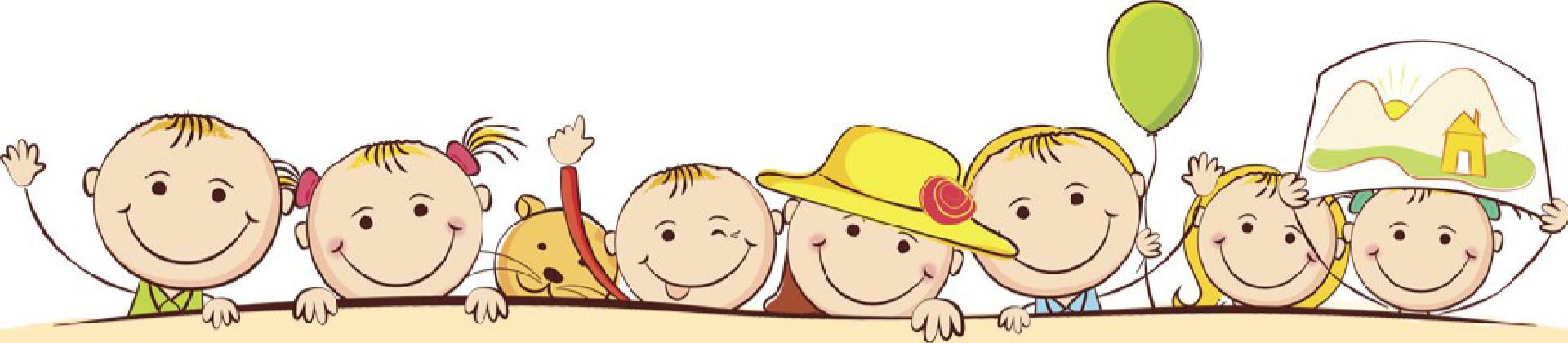
1. Четкое знание зрительных диагнозов и зрительных возможностей детей. Детей, нуждающихся в индивидуальном наблюдении в связи с недостатком зрения, следует ограничить в занятиях или в отдельных случаях даже полностью освободить от некоторых из них. Подробные сведения об этом воспитатели должны получать от медицинского работника детского учреждения.

2. Осуществлять контроль за соблюдением светового режима в групповой комнате (уровнем общего освещения, использования рационального сочетания естественного и искусственного освещения);

3. Контролировать правильную посадку детей.

4. Профилактика общего и зрительного утомления детей за счет включения в общеобразовательный процесс физкультминуток, зрительных гимнастик, использование различных комплексов упражнений.





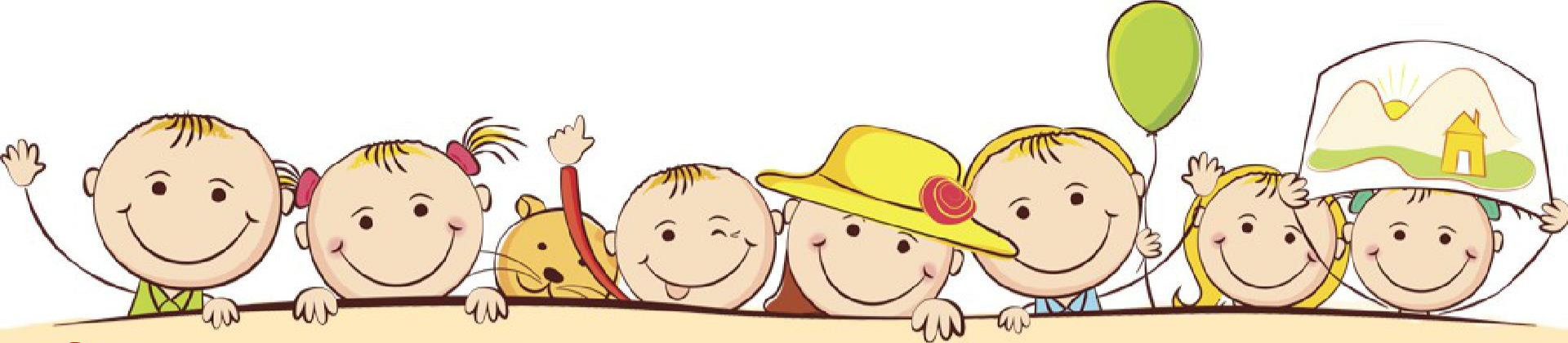
5. Для предупреждения нарушений зрения надо **обеспечить соблюдение**

- **гигиены зрения,**
- **рациональное питание**
- **физическое развитие детей.**

6. **Профилактические медицинские осмотры.**

7. **Профилактика инфекционных заболеваний глаз**





Освещение Уровни естественного и искусственного освещения в дошкольных образовательных организациях должны соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям к естественному, искусственному и совмещенному освещению.

СанПиН 2.4.1.3049-13 глава VII. Требования к естественному и искусственному освещению помещений

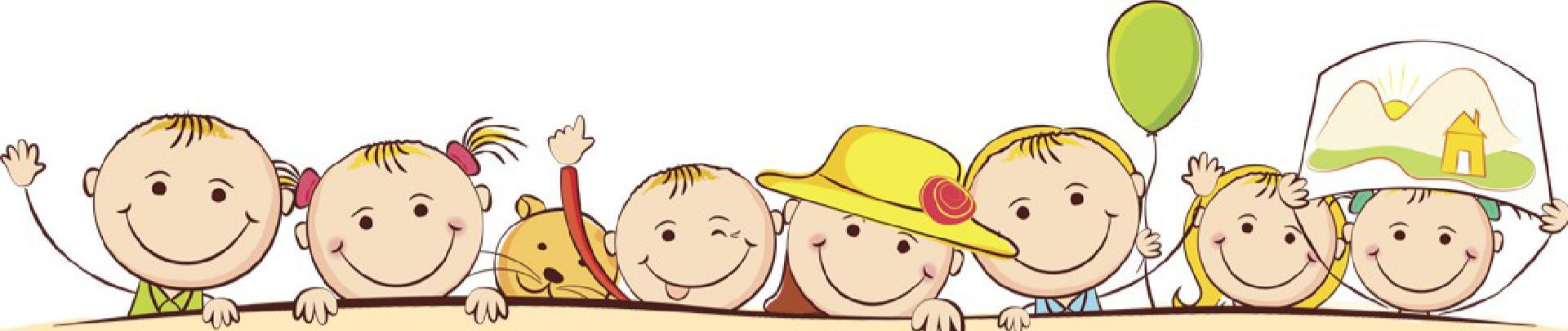
7.2. Неравномерность естественного освещения основных помещений с верхним или комбинированным естественным освещением не должна превышать 3:1.

7.3. Световые проемы в групповых, игровых и спальнях оборудуют регулируемыми солнцезащитными устройствами. Допускается в качестве солнцезащитных устройств использовать шторы (или жалюзи) светлых тонов со светорассеивающими и светопропускающими свойствами. Зашторивание окон в спальнях помещений допускается лишь во время сна детей, в остальное время шторы должны быть раздвинуты в целях обеспечения инсоляции помещения.

7.5. Не рекомендуется размещать цветы в горшках на подоконниках в групповых и спальнях помещениях.

7.6. При проведении занятий в условиях недостаточного естественного освещения необходимо дополнительное искусственное освещение.





7.7. Источники искусственного освещения должны обеспечивать достаточное равномерное освещение всех помещений. Размещение светильников осуществляется в соответствии с требованиями к размещению источников искусственного освещения помещений дошкольных образовательных организаций.

7.8. Все источники искусственного освещения должны содержаться в исправном состоянии...

7.9. Чистка оконных стекол и светильников проводится по мере их загрязнения.

7.10. Осветительные приборы в помещениях для детей должны иметь защитную светорассеивающую арматуру..

Для занятий ребенка следует предоставить светлое место, лучше у окна. Вместе с тем необходимо избегать слепящего действия прямых солнечных лучей. Свет из окна должен падать на стол слева от ребенка. Желательно, чтобы свет падал на рабочую поверхность, а глаза оставались в тени. Непременное условие – хорошая освещенность. Если ребенок играет на полу или вдали от источника света, необходимо использовать разные источники света – естественный из окна и искусственный.

Оптимальное для глаз расстояние до предмета должно быть не менее 25 –30 см. Поднесение к глазам книги, игрушки уместно только при очень низкой остроте зрения. Для остальных детей сильное приближение объекта к глазам ведет к зрительному утомлению и затемнению рабочей поверхности.



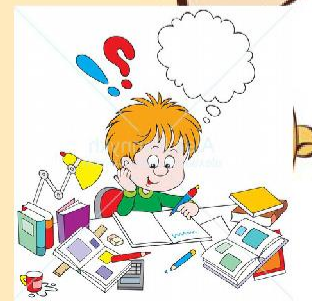
Условия для охраны и укрепления зрения: Соответствие роста дошкольника размерам мебели Посадка

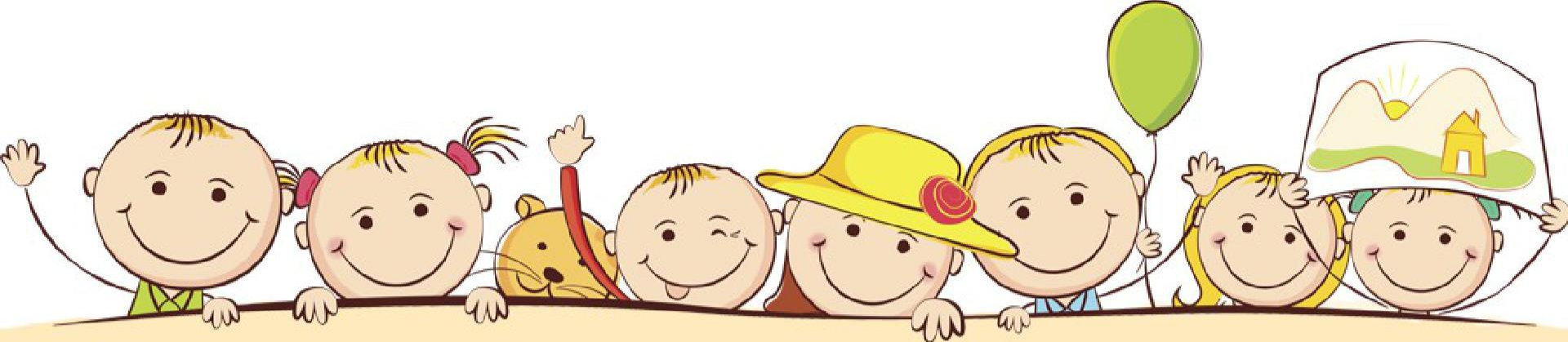
Основные гигиенические требования, предъявляемые к освещению, включают достаточность и равномерность освещения, отсутствие резких теней и блеска на рабочей поверхности. Очень важна **правильная посадка за столом** при работе. Рабочая поза за столом будет правильной и удобной, если размеры стола и стула соответствуют санитарно – гигиеническим нормам и ростовым категориям. Это поможет сохранить правильную осанку и предотвратить «рефлекс склоненной головы».

Любое зрительно напряжение, чтение, рисование, сборка конструктора должны чередоваться с активным отдыхом в течение 10-15 минут, лучше на свежем воздухе независимо от времени года.

Нормальное рабочее состояние для глаз: от локтя, опирающегося на поверхность стола, до кончиков пальцев у виска.

При посадке ступня ребенка должна стоять на полу или подставке, а не висеть. При этом угол между туловищем и бедрами, а также бедром и голенью должен быть прямой. Дизайн детской комнаты или уголка в комнате должен соответствовать зрительному комфорту зрения ребенка. Цвет стен предпочтителен средней светлоты и насыщенности.





Условия для охраны и укрепления зрения:

Правильное питание

Большое значение для хорошего зрения имеет правильное питание, включающее достаточное количество витаминов, особенно,

А и В. **Витамин А** содержится в таких продуктах, как печень, желток яиц, сливочное масло, морковь, шиповник, зеленый лук, молоко. Витамин А является компонентом зрительного пурпура (родопсин), который входит в состав палочек и обеспечивает сумеречное зрение, участвует в биохимических процессах глаза.

ВИТАМИН А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



Условия для охраны и укрепления зрения:

Режим дня и зрение

Физическая культура, спорт, закаливание – самые лучшие средства сохранения здоровья, наука и практика подсказывают, что особенно на первых порах самые простые упражнения и есть самые эффективные. Исследования врачей показали, что после занятий физической культурой возрастает острота зрения. Физическая работа улучшает функционирование многих систем организма, обмен веществ, усиливает вентиляцию легких, кровоснабжения мозга и всех органов и систем организма, в том числе органа зрения. Спортивные упражнения, длительные прогулки снимают зрительное напряжение, насыщают организм кислородом.



Профилактические медицинские осмотры

Лучший способ избежать глазных болезней – это регулярное проведение медицинских осмотров (в возрасте 3 лет - 1 раз в полугодие, от 4 до 7 лет – 1 раз в год.). Помните. Что чем раньше выявлен тот или иной вид зрительных нарушений, тем больше шанс своевременно их и скорректировать. **Поводом для обращения к врачу может стать любой из нижеперечисленных симптомов:**

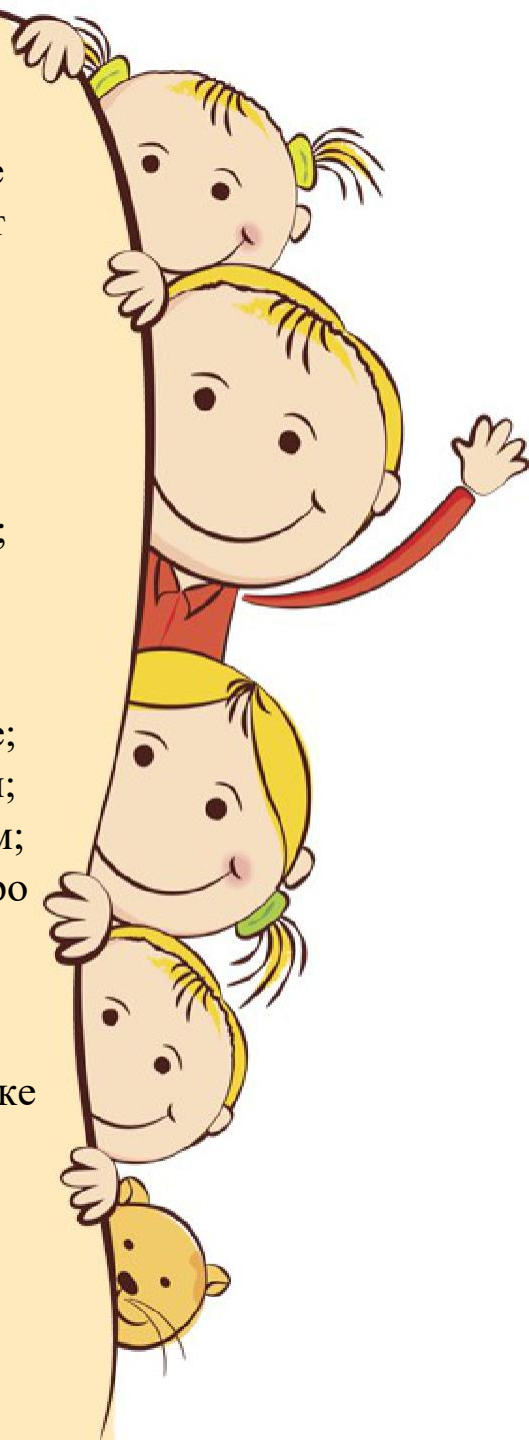
- У ребенка один глаз блуждает и смотрит в другом направлении;
- Чтобы рассмотреть какой-либо предмет, ребенок крутит головой;
- Косоглазие или прикрытие одного глаза, избыточное моргание, прищуривание при рассмотрении предметов;
- нарушение зрительно-моторной координации;
 - проблемы, связанные с перемещением в пространстве; ребенок ударяется о предметы, роняет вещи на пол;
 - ребенок держит книгу слишком близко к глазам;
 - ребенок часто теряется в пространстве и быстро устает;
 - ребенок трет глаза в процессе чтения;
 - ребенок жалуется на головные боли;
- тошнота и головокружение при зрительной нагрузке

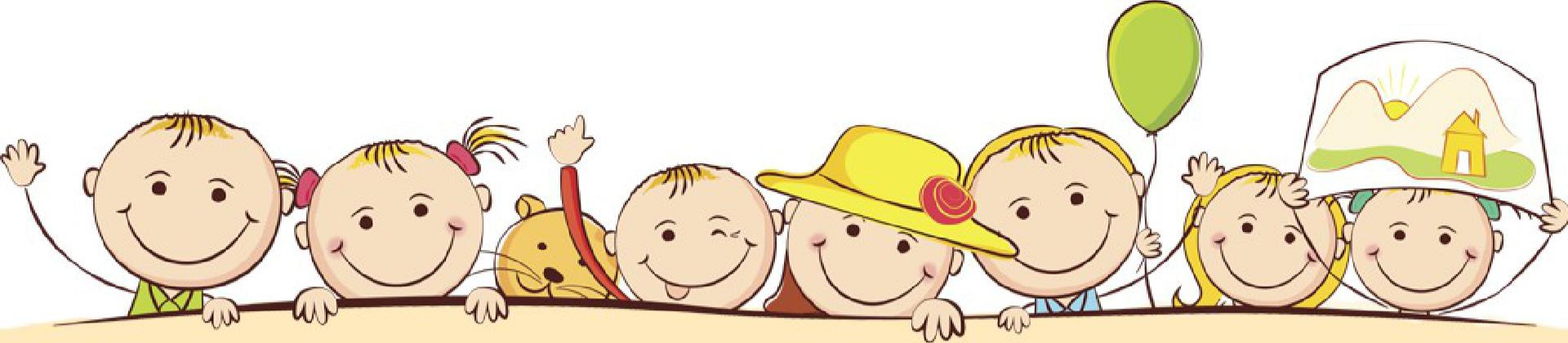
детей дошкольного возраста острота зрения определяется

по специальным

детским таблицам с изображением фигурок.

Лучшей считается таблица Е.М. Орловой



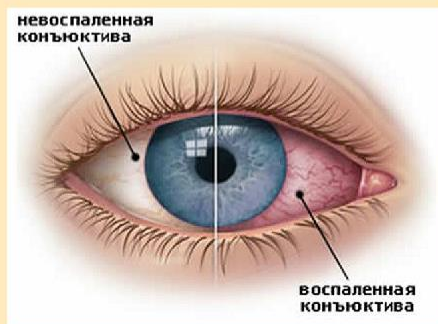


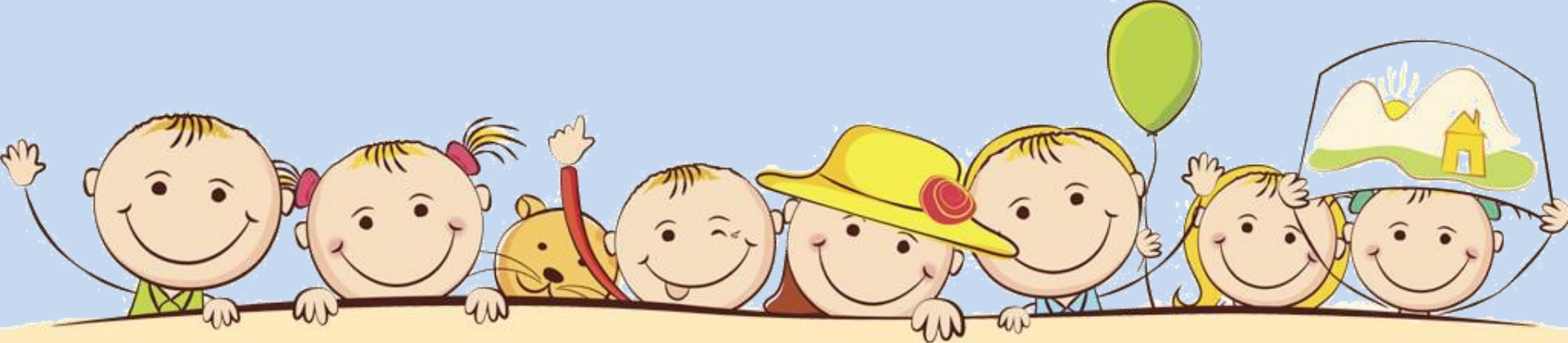
Условия для охраны и укрепления зрения:

Профилактика инфекционных заболеваний глаз

Чтобы сохранить зрение и уберечь глаза от различных заболеваний, нужно соблюдать правила личной гигиены. Чаще мыть руки, использовать индивидуальное полотенце, индивидуальное постельное белье, использовать чистые салфетки и чистые носовые платки.

Конъюнктивит—это признак слабости местного иммунитета. Часто он бывает сопряжен с заболеваниями ЛОР–органов. Конъюнктивит совсем не безопасен, поскольку воспалительный процесс может перейти на роговицу глаза, а это порой приводит к снижению зрения, поэтому обязательно нужно показать ребенка врачу .





Берегите
зрение !